

Gilles PROD'HOMME

# **Le guide du mieux-être**

## **Bien choisir sa thérapie**

© Groupe Eyrolles, 2009  
ISBN : 978-2-212-54319-3

**EYROLLES**



## 2

# Définir et comprendre d'abord, pour mieux agir ensuite

### Un curieux déficit de... curiosité

Un fait ne laisse pas d'étonner l'observateur un peu attentif : les guides sur les techniques et les méthodes d'accomplissement de soi abondent, les récits d'expériences, les biographies et autobiographies sont légion, les manuels décrivant par le menu telle ou telle approche ne se comptent plus, mais les entreprises de définition du développement comme *concept* et *paradigme* restent quasiment inexistantes. Bref, ni les auteurs propagandistes de ce mouvement, pléthoriques, ni probablement leurs lecteurs adeptes ne manifestent une grande curiosité intellectuelle quant aux fondements théoriques de leur modèle. Conséquence de ce manque d'appétit intellectuel : les candidats à la croissance personnelle, en l'absence de repères précis, s'en font une idée superficielle, voire fantaisiste. Qu'ils y voient une sorte de sésame magique, un auxiliaire du management d'entreprise, ou le réduisent à la pratique sportive, la plupart des individus, ignorant le contenu *réel* du « DP », sont bien en peine d'en définir les principes et la finalité. Quant à évaluer objectivement et rationnellement les résultats obtenus... L'approximation règne sans partage. Ce chapitre,

avec le troisième, a pour but de poser de manière construite, précise – et simple – le développement personnel comme concept.

Ainsi, le lecteur saura enfin ce qu'est le « DP » et ce qu'il n'est pas, à quoi il s'applique, ou non, et quelles en sont les idées clés. La suite du livre évoque les principaux créateurs et leurs découvertes. L'acquisition d'une armature théorique minimum constitue, c'est ma conviction, la meilleure préparation à l'action. Étudier la théorie, d'abord, pour passer à la pratique, ensuite, on n'a rien trouvé de mieux pour entrer dans l'intelligence d'une matière.

## **Les deux sources du développement personnel**

Point essentiel à connaître, le développement personnel est issu de deux sources, radicalement différentes, mais se recoupant sur un point fondamental : le rôle déterminant accordé à l'usage conscient de la pensée dans le processus de l'accomplissement de soi. Autre point commun notable : leur naissance sur le sol américain. La première est mal connue (y compris des professionnels de la psychologie), la seconde bien davantage.

### ***Une première source : le mouvement de la pensée positive***

Le mouvement de la pensée positive a pris son essor dès la seconde moitié du dix-neuvième siècle, pour se poursuivre jusqu'à nos jours sous les formes les plus diverses, une des dernières manifestations en date étant la production de Rhonda Byrne, dont le message consiste en une nouvelle formulation, commercialement ingénieuse, de la *loi d'attraction*. L'idée n'est pas neuve. Elle a déjà été popularisée par exemple, par un Wallace D. Wattles (1860-1911) et une véritable génération spontanée d'auteurs : Prentice Mulford (1834-1891) et sa théorie selon laquelle *thoughts are things* (les pensées sont des choses), William Walter Atkinson (1862-1932), Emmet Fox (1886-1951), Phineas Parkhurst Quimby (1802-1866), Mary Baker Eddy

(1821-1910), disciple de Quimby et théoricienne de la « science chrétienne », Ernst Holmes (1887-1960) et ses ouvrages sur la « science du mental », ou encore l'incontournable Joseph Murphy (1898-1981), auteur prolifique d'une quarantaine d'ouvrages, personnage très connu aux États-Unis. En Europe, on mesure mal le rôle et l'influence du mouvement de la pensée positive dans la psychologie populaire américaine. À tort ou à raison, ce modèle a forgé certaines représentations enchâssées dans l'inconscient collectif de ce pays. D'une manière générale, les écoles dites de la Nouvelle Pensée (*New Thought*), doctrine qui s'est fortement propagée au cours de la période 1860-1910, autrement dit avant le mouvement du *New Age* et l'essor des thérapies brèves, fondent leurs théories sur une interprétation littérale du Nouveau Testament.

Elles considèrent que la prière à Dieu peut – et doit – être utilisée comme un moyen pour obtenir la guérison et les biens de ce monde (santé, prospérité, amour...). Les conditions requises pour tirer profit de la « prière positive » ont toutes les allures d'une conversion, au sens religieux :

- D'abord, l'homme doit redevenir semblable à un « petit enfant » à qui « le royaume des cieux appartient ». Comment procéder ? Eh bien, en abdiquant tout esprit critique, facteur de doute, et donc d'erreur. Plus précisément, le dévot positif doit substituer le « grain de moutarde de foi qui soulève les montagnes » aux pesanteurs de l'intellect rebelle.
- Ensuite, il faut démontrer avec tout son cœur et sa pensée (du moins ce qu'il en reste après une telle opération sacrificielle) une foi absolue dans le pouvoir du Saint-Esprit activé par la prière.
- Dernière étape : ancrer en soi la conviction inébranlable que Dieu veut pour l'homme bonheur, abondance, santé rayonnante et succès, jusque dans les affaires. *Business is business*, sur la Terre comme au Ciel.

À partir de là, selon les auteurs consacrés, les miracles de Jésus peuvent être reproduits à notre époque sur une échelle industrielle.

En particulier, la prière est supposée réussir là où la médecine officielle a échoué. Reprenant inlassablement les œuvres des évangélistes, les tenants de la prière-pensée positive affirment : « Frappez et l'on vous ouvrira. »<sup>1</sup> Traduction : pensez positif et si vous y mettez assez de force et de foi, vous verrez de magnifiques miracles s'accomplir dans votre vie. À l'instar de toutes les voies spirituelles, la Nouvelle Pensée s'appuie explicitement sur le pouvoir de la répétition et de la conviction. Une façon d'expliquer par avance les retards à l'allumage de la méthode miracle. En cas d'échec, l'erreur incombe toujours à l'individu, soit qu'il manque de foi, soit qu'il ne répète pas suffisamment ses prières saturées de pensées positives. Il suffit de lire entièrement un seul ouvrage d'un maître du genre, Joseph Murphy, lequel n'a pas pour lui les talents d'un grand littéraire, pour prendre conscience du climat psychologique dans lequel se déploie le paradigme de la prière-pensée positive. En fait, le terme « lavage de cerveau » conviendrait mieux.

Bon  
à  
savoir

Le courant de la pensée positive, parfois désigné sous le vocable de « positivisme », notamment par les éditeurs et les libraires dans l'agencement de leurs rayons, n'a strictement rien à voir avec le positivisme tel que défini par le philosophe français Auguste Comte (1798-1857) dont la pensée a influencé la sociologie moderne.

Mais ce n'est pas tout, loin s'en faut ! Des auteurs, moins directement influencés par cette vision très particulière du christianisme et ouverts à d'autres systèmes du type hindouisme et yoga, comme William

---

1. « Et moi je vous dis : demandez et l'on vous donnera ; cherchez et vous trouverez ; frappez et l'on vous ouvrira. En effet, tous ceux qui demandent reçoivent, celui qui cherche trouve et l'on ouvrira à celui qui frappe. Quel père parmi vous donnera une pierre à son fils, s'il lui demande du pain ? Ou bien s'il demande un poisson, lui donnera-t-il un serpent au lieu d'un poisson ? Ou bien s'il demande un œuf, lui donnera-t-il un scorpion ? Si donc, mauvais comme vous l'êtes, vous savez donner de bonnes choses à vos enfants, le Père céleste donnera d'autant plus volontiers le Saint-Esprit à ceux qui le lui demandent. » (Luc 11:9)

Walker Atkinson, évoquent l'existence d'un *agent universel* (esprit, fluide, onde vibratoire, énergie, « égrégora »...). Cet élément psychique dans lequel nous baignons en permanence est composé de forces-pensées (*thought-forces*) que l'homme peut aimer, organiser et utiliser pour obtenir la parfaite réalisation de ses desseins. Conséquence pratique : la répétition d'une pensée positive finit par se concrétiser dans le monde matériel selon un mécanisme infallible (celui de l'irradiation psychique), qu'il suffit de connaître et mettre en œuvre.

À nouveau, je demande instamment au lecteur d'accepter l'idée que ces notions ont eu, en leur temps, un retentissement considérable de l'autre côté de l'Atlantique. Ainsi, le philosophe américain Ralph Waldo Emerson (1803-1882), le père du transcendentalisme, s'était livré à des spéculations audacieuses, sinon hasardeuses, sur la pensée créatrice et l'idéalisme (à tournure platonicienne) ! Il écrit par exemple : « *Une fois que nous avons respiré l'air supérieur, que nous avons été admis à contempler l'essence absolue de la justice et de la vérité, nous apprenons que l'homme a accès à tout l'esprit du Créateur, est lui-même créateur dans le fini (c'est moi qui souligne). Cette vision, qui me montre où gît la source de la sagesse et du pouvoir et m'indique la vertu comme la clé d'or qui ouvre le palais de la vie éternelle, porte en elle la plus haute preuve de la vérité, car elle m'incite à créer mon propre univers (idem) par la purification de mon âme.* » Et encore ceci : « *Dans la mesure où l'homme a en lui quelque chose de divin, l'univers s'écoule devant lui et prend sa forme et son sceau (idem).* » Notons au passage, dans cet extrait des œuvres d'Emerson, l'abus manifeste des termes « tout », « absolu », etc. Cette absence complète d'esprit de nuance et de prise de distance propulse ces propos à des années-lumière de la philosophie, telle que je l'envisage.

Heureusement, des auteurs plus pondérés, bien que non philosophes, existent. En France, Hector Durville (1849-1923), s'inspirant notamment des travaux de Franz Anton Mesmer (1734-1815) sur le magnétisme animal, et surtout Paul-Clément Jagot (1889-1962) ont

accompli un travail colossal en étudiant l'histoire, les théories et vérifié expérimentalement les idées de la *New Thought*, de l'hétéro-suggestion et de l'autosuggestion, du magnétisme et de l'ésotérisme, excusez du peu.

Tout cela en évitant deux excès également stériles : l'enthousiasme sans discernement, d'une part, et le dénigrement systématique, d'autre part. Pour expliquer l'hypothèse d'un agent universel, ils utilisent l'analogie de l'électricité et son caractère magique pour le profane, mais parfaitement rationnel pour le scientifique.

De son côté, dans *L'énergie spirituelle*, recueil de conférences données au début du siècle dernier par Henri Bergson (1859-1941), élu à sa grande surprise président de la *Society for Psychical Research* de Londres, le philosophe français expose ses vues sur une possible réalité de la télépathie et d'autres phénomènes psychiques. Or, lui aussi établit des parallèles intéressants entre l'électricité, les courants magnétiques et les forces psychiques. Reste que ces initiatives, visant à envisager de manière ouverte et responsable différentes hypothèses sur la conscience et le fonctionnement de la pensée, laissent de marbre les prophètes de la *Positive Thinking*. Mais, surtout, leurs adeptes, animés par l'irrépressible volonté de croire aux miracles et se souciant comme d'une guigne des analyses des philosophes. Les titres des œuvres les plus lues en la matière ont au moins le mérite d'annoncer clairement la couleur : *Les miracles de votre esprit*, *L'impossible est possible*, *Comment attirer l'argent*, *Transformez vos rêves en réalité*, *Le facteur d'attraction*, *cinq étapes faciles pour combler tous vos désirs*, *Pouvoir illimité*, et tout à l'avenant. Contrairement à une idée reçue, le fait d'appartenir à une catégorie socio-professionnelle élevée ou jouir d'une éducation poussée ne change rien à l'affaire, ce que j'ai moi-même constaté, partagé entre la perplexité et l'amusement. D'ailleurs, les auteurs et les éditeurs le savent bien !

Indépendamment du jugement à porter sur son contenu, le mouvement de la pensée positive, par son ampleur et sa pérennité, est un

phénomène impossible à ignorer dans le monde du développement de la personne. Surtout : il en dit long, très long, sur la psychologie de l'être humain.

### ***Une seconde source : les thérapies comportementales et cognitives ou TCC***

On appelle couramment les thérapies comportementales et cognitives ou TCC des thérapies brèves. Pourquoi ? Leur durée n'excède pas quelques mois, à savoir de trois à six, voire huit tout au plus. Au-delà, on considère qu'il y a résistance psychologique au changement chez le sujet et qu'une autre approche thérapeutique s'avère utile, sinon nécessaire. Les séances programmées sur un rythme d'une à deux fois par semaine respectent un format d'environ 45 minutes. La cure peut éventuellement être assortie de « piqûres de rappel » post-traitement. Les TCC ont pour but explicite de guérir différents symptômes liés à des troubles psychologiques variés, mais à un stade non pathologique, bien que ce point fasse débat parmi les spécialistes.

Bon  
à  
savoir

Né aux États-Unis le 18 juillet 1921, Aaron Temkin Beck est à l'origine du courant des thérapies cognitives. Psychiatre et psychanalyste, il est professeur au département de psychiatrie de l'université de Pennsylvanie. Dès le début des années soixante, il a concentré ses recherches sur la dépression et l'anxiété. De fait, l'approche cognitive est employée par de nombreux thérapeutes dans le traitement de ces pathologies. Depuis ces dernières années, en collaboration avec sa fille Judith, il travaille sur la question de la violence. Vaste sujet.

Concrètement, les principales applications des thérapies brèves sont : la dépression, les phobies, le stress, l'anxiété sociale, la boulimie, l'anorexie, la perte d'estime de soi, les troubles sexuels et les TOC\*, ou troubles obsessionnels et compulsifs. Plusieurs thérapeutes affirment les employer avec succès dans le traitement d'addictions lourdes comme l'alcoolisme. Là encore, le sujet fait débat. Dans le



modèle TCC, il s'agit moins d'explorer les profondeurs de l'inconscient du patient que de l'orienter au plus vite vers une solution face à un problème donné, ici et maintenant (*problem-solving therapy*). Contrairement à d'autres modèles, le thérapeute intervient beaucoup en cours de séance, se montre directif. Souvent, il indique à son patient des exercices à pratiquer entre deux séances. Point essentiel : les objectifs de la thérapie, définis en amont, sont formalisés par un contrat, avec mise en exergue de paramètres de progrès observables.

À  
retenir

À des degrés divers, les phobies touchent environ 10 % de la population française, une des plus répandues étant l'agoraphobie. Par ailleurs, trois adolescentes sur dix ont connu au moins une période de boulimie.

Voici quelques exemples précis d'intervention *via* les thérapies brèves : un homme promu à un nouveau poste ne sait pas affirmer son autorité sans se mettre à dos ses collaborateurs. Une femme redoute de voyager dans les transports en commun alors que son activité professionnelle l'exige. Un père de famille ne parvient pas à se faire respecter par ses enfants. Une jeune fille souffre d'insomnie et de manque de concentration sur ses études. Pour tous ces cas, le thérapeute cognitivo-comportemental, par un jeu continu de questions/réponses, va identifier les objectifs à atteindre avec ses patients, préciser les moyens à mettre en œuvre, proposer des exercices progressifs, repérer les croyances négatives qui entravent l'action, aider l'individu à (re)programmer sa pensée dans un sens constructif et positif. Point clé : patient et thérapeute sont tous deux actifs dans la cure. Ainsi, de séance en séance, le patient expliquera comment il a su surmonter au quotidien les petits défis qui mènent à la victoire finale, alors que le thérapeute concoctera des exercices adaptés à chaque cas :

- Pour l'homme : exprimer clairement son point de vue dans une réunion.

- Pour la femme : prendre les transports en commun entourée d'amis, puis seule sur un petit trajet.
- Pour le père de famille : s'adresser sans agressivité mais avec fermeté à son enfant.
- Pour la jeune fille : lire plusieurs pages d'un livre sans écouter de musique et en prenant des notes.

Le psychiatre Jean Cottraux, spécialiste du sujet comme en témoigne sa volumineuse bibliographie, explique : « *Dans les TCC, il s'agit de modifier les facteurs de déclenchement et de maintien des perturbations par le patient (anxiété, dépression, problèmes relationnels, sexuels...).* Ces thérapies font également référence aux processus de pensée conscients ou inconscients organisant la perception des événements qui se déroulent dans l'environnement du patient. Elles interviennent à trois niveaux : comportemental, cognitif et émotionnel [...]. Les TCC sont en général assez brèves, 10 à 25 séances pour la plupart des troubles anxieux, de la dépression ou des problèmes sexuels. Elles durent plus longtemps pour les troubles de la personnalité. Les séances sont très structurées. Le thérapeute, actif, doit construire avec le patient une relation de collaboration (c'est moi qui souligne). Il établit avec le patient un modèle du trouble puis les problèmes sont définis en termes concrets et pratiques, de même que le traitement. La motivation du patient est importante, il doit vouloir changer pour que la thérapie soit efficace [...]. Les TCC ne sont pas indiquées pour traiter les paranoïas\*, les dépressions mélancoliques et lorsqu'il est impossible de définir le but du traitement avec le patient. »

Si elle n'est pas supérieurement rédigée, cette citation concentre l'essentiel de la méthode cognitivo-comportementale : rapidité de la cure avec des échéances fixées à l'avance, définition des bénéfices attendus sur une base contractuelle, évaluation précise des résultats, concentration de l'action thérapeutique sur un problème concret qui affecte directement l'individu dans sa vie quotidienne, intervention sur la pensée, le comportement et les émotions du patient, approche

non analytique, au sens psychanalytique, mode de fonctionnement du type problème = solution.

Bon  
à  
savoir

Les TCC et le développement personnel sont employés pour traiter les états dépressifs. Aujourd'hui, une question de santé publique. Ainsi, les épisodes dépressifs majeurs, les EDM, soit quinze jours de tristesse et de perte d'intérêt d'affilée, ont déjà touché de 5 à 8 % des Français. *Dixit*, une étude publiée en 2008 par l'Institut de veille sanitaire sur la santé mentale en France. Les personnes victimes d'EDM présentent généralement trois symptômes supplémentaires : variation de poids, insomnie, fatigue endémique, difficulté de concentration, pensées morbides. Les EDM seraient deux fois plus fréquents chez les femmes. Bien sûr plusieurs facteurs objectifs (veuvage, divorce, échec sentimental, chômage) créent un climat propice aux EDM. Deux conseils : premièrement, ne culpabilisez pas si vous souffrez d'états dépressifs, ils sont largement partagés puisqu'on peut les quantifier ; deuxièmement, faites preuve de vigilance sur votre cas. Souvenez-vous également qu'un état dépressif a son aspect positif, mais oui : cette alerte de votre psychisme est une puissante invitation à entamer une salutaire introspection puis, éventuellement, un traitement.

Petit cadrage théorique : le comportementalisme (ou behaviorisme, de l'anglais *behavior*, comportement) constitue, avec le cognitivisme, une application des principes de la psychologie scientifique.

### **Les approches comportementales exploitent les acquis des théories de l'apprentissage et du conditionnement**

Tout le monde connaît la célèbre expérience menée par Ivan Pavlov (1849-1936) qui était parvenu à faire saliver un chien au simple retentissement d'une sonnerie électrique, le brave toutou ayant intégré dans son comportement un conditionnement induit par l'expérimentateur : la stimulation du signal sonore et la perspective de pouvoir manger de la viande.

De son côté, le psychologue américain John Broadus Watson (1878-1958), en 1925, provoque à des fins expérimentales, des réactions de

peur à la vue d'un rat chez un nourrisson de onze mois, prénommé Albert, en présentant l'animal à l'enfant et en faisant simultanément du bruit... avec un marteau sur une barre de fer. Rapidement, l'enfant ne supporte plus la vue du rat et commence à craindre tout ce qui est « en fourrure ». Il s'agit là d'un cas de création de névrose\* d'angoisse expérimentale particulièrement vigoureux ! D'où cette découverte : tout conditionnement est modifiable, *via* la thérapie. Par exemple, plusieurs années après « l'expérience Albert », une disciple de J. B. Watson, Mary Cover Jones, procède à la guérison d'un enfant de deux ans et demi, Pierre, souffrant de la phobie des petits animaux. La thérapeute montre au bambin, en l'approchant de lui graduellement, un petit lapin. Finalement, celui-ci parvient à caresser l'animal. Le conditionnement phobique a donc été transformé, par intervention thérapeutique, avec modification du comportement à la clé.

La technique d'exposition graduelle au facteur de trouble est une des grandes astuces de la cure comportementale. Ainsi, selon des procédures très précises (progressivité, supervision du thérapeute, accompagnement par un tiers...), un patient agoraphobe, par exemple, doit réaliser plusieurs sorties dans des lieux fréquentés d'une durée variable. L'exposition peut aller jusqu'à l'immersion (*flooding*) : un phobique des ascenseurs doit les emprunter au cours d'une journée test, là encore en respectant des procédures étudiées. Les bons livres sur la psychothérapie abondent en descriptions de cas concrets particulièrement explicites. Sur ce point, je renvoie le lecteur aux indications d'un Jean Cottraux ou d'un Dominique Megglé<sup>1</sup>. Selon les thèses behavioristes, ou comportementalistes, l'angoisse est une réaction de peur conditionnée et non pas l'expression de l'inconscient. La névrose n'est pas le résultat d'un développement psycho-affectif défectueux, mais plutôt une affaire de conditionnement.

---

1. Voir bibliographie.

Sur la base de ce modèle, un comportement indésirable est modifiable par l'intégration d'un autre plus souhaitable. Dans ce travail, l'hypnose (éricksonienne, notamment) peut être associée. En effet, l'immersion se pratique en situation réelle et/ou en imagination.

Prenons un exemple simple et précis, bâti sur le mode problème = solution. À un candidat au départ pour un poste en Afrique, pays où les rencontres avec des reptiles sont potentiellement nombreuses, le thérapeute lui demande de s'imaginer en présence d'un serpent. Au début du traitement, la personne concernée ne peut même pas envisager cette pensée et manifeste des signes de peur (sudation, accélération cardiaque...). Progressivement, elle est exposée à la vision de serpents, d'abord en photo, puis en cage de verre, puis sortis de leur cage, etc. L'objectif n'est pas de laisser croire que l'on peut transformer de dangereux reptiles en animaux de compagnie, mais de donner aux individus la possibilité de savoir comment réagir en cas de rencontre inopinée, sans céder à la panique. C'est déjà beaucoup.

**Si le behaviorisme se concentre sur les mécanismes du comportement, la thérapie cognitive se focalise sur les stimulus (ou *stimuli*)**

Les stimulus sont provoqués par l'environnement et la façon dont l'individu modifie ou renforce son comportement par le truchement de sa pensée. Dans ce processus, la thérapie cognitive met en évidence le rôle du système de croyances et des pensées automatiques. Pour opérer la transformation positive, la thérapie cognitive travaille sur les cognitions\* du sujet, d'où son nom. Sans entrer dans des détails hors de propos ici, reprenez que les cognitions sont les pensées qui accompagnent les expériences et les événements vécus par l'individu. On parle également de dialogue interne, ou d'auto-verbalisation. Chacun de nous se parle en permanence à lui-même, engagé dans un commentaire incessant de ce qu'il est, fait, ressent et expérimente. Pensées, sentiments, émotions, souvenirs, phantasmes sont brassés/évoqués/refoulés/organisés par notre psychisme, jour et

nuit. De plus, chaque être humain est mû dans son comportement par des « schémas cognitifs » auxquels le thérapeute doit accéder en vue de les transformer ou de leur donner une nouvelle orientation. Il s'agit principalement des schémas de pensée qui se constituent dans l'enfance en réaction à des expériences. Ces schémas déterminent en grande partie notre système de croyances et, finalement, de valeurs. Chacun le comprend, ils façonnent la manière dont nous interprétons notre expérience de la vie. Ils se caractérisent par leur aspect rigide, péremptoire, répétitif et, bien sûr, sont constamment à l'œuvre dans notre auto-dialogue.

**Problème :** beaucoup de ces schémas, pas tous, ont un contenu négatif. Non seulement ils inhibent l'action, mais ils s'accompagnent également d'un flot de pensées automatiques parasites.

**Solution :** le travail du thérapeute va alors consister à décoder, désamorcer, puis réorienter la pensée du patient en vue de l'harmoniser avec l'objectif recherché et dans le souci du mieux-être.

Sur un plan technique, les thérapies cognitives partent de l'idée que nos émotions sont le produit de nos pensées (*You feel the way you think*). Par exemple, un état dépressif n'est pas causé mécaniquement par les conditions extérieures et les émotions qu'elles font naître, mais par les pensées émises par le patient sur sa situation personnelle. Un postulat déconcertant, tant nous sommes persuadés qu'au contraire, ce sont les émotions et les événements extérieurs qui modèlent, jour après jour et expérience après expérience, nos pensées. Face à cela, les partisans du « cognitif » soutiennent que dans les pays sous-développés, où les conditions extérieures sont redoutables, on compte peu de cas de dépression, les individus engageant toutes leurs forces disponibles dans la lutte pour la survie. De même, statistiquement parlant, les cas de suicides s'avèrent peu nombreux. À l'inverse, l'état dépressif paraît être le corollaire inévitable du mode de vie protégé dont jouissent des millions d'individus dans les pays les plus riches de la planète. Toutefois, le modèle des

thérapies cognitives pointe, à juste titre, l'incidence de la pensée sur le comportement.

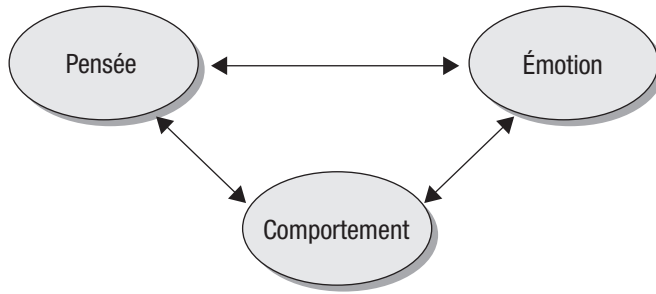
Ainsi, apprenant leur prochain licenciement, les individus réagissent très différemment en fonction de leurs « schémas cognitifs » respectifs, pour parler comme les TCC :

- « C'est toujours à moi que ça arrive les pépins de ce genre, que vais-je devenir ? »
- « Bah, j'en ai vu d'autres, ce n'est pas si dramatique après tout ! »
- « Génial, je vais enfin avoir le temps de retaper l'appartement, comme quoi, à quelque chose malheur est bon, inutile de stresser. »
- « La vie est vraiment injuste. J'ai tout donné à cette entreprise et aujourd'hui, après vingt ans de travail irréprochable, on me jette comme une vieille chaussette ! »

De fait, une expérience lourde comme la perte d'un emploi stimule les schémas cognitifs existants et s'accompagne d'un flot de considérations pas toujours maîtrisées. Certains parviennent à éviter de s'enfermer dans les pensées automatiques obsédantes (« Inutile de broyer du noir, mieux vaut agir et vite »), et d'autres pas (« À quoi bon envoyer tous ces CV, aucun patron ne voudra plus m'embaucher, surtout à mon âge »).

L'approche cognitive aide l'individu à orienter positivement sa pensée, notamment pour maintenir intacte sa dynamique d'action, de changement et d'adaptation aux situations nouvelles. Certes. Reste que schéma cognitif ou pas, les lettres de licenciement existent indépendamment de l'idée que l'on s'en fait. *Idem* pour les traites de la maison et... les honoraires du thérapeute ! Je n'insiste pas, sauf pour dire qu'il existe bien une interprétation subjective de la réalité agissant sur le comportement d'une personne, mais qu'il existe également une réalité objective composée de faits bruts. Un peu de bon sens ne nuit pas, spécialement dans le « dév' perso ».

En résumé, le modèle cognitif doit son efficacité thérapeutique à l'exploitation positive d'une boucle intégrant trois composantes en interaction :



C'est pourquoi, aujourd'hui, on parle volontiers d'approches cognitivo-comportementales, les TCC intervenant, en effet, sur trois instances indissociables : pensée, sentiment, comportement. Sur le plan des méthodes, l'assertivité, à mon sens, offre une habile synthèse entre le comportemental et le cognitif. Et fort heureusement, l'ère des cloisonnements doctrinaux entre comportementalistes et cognitivistes « purs » est derrière nous. Encore une fois, les TCC sont particulièrement adaptées au traitement des troubles suivants : anxiété sociale, dépression, troubles obsessionnels et compulsifs.

## **Une revendication permanente : être plus et vivre mieux**

Outre l'influence exercée par l'étrange modèle de la pensée positive à tous crins, le développement personnel est un prolongement logique des approches du type TCC et ambitionne de s'appliquer, comme la psychothérapie, aux principales sphères de l'existence : vie privée, activité professionnelle, sphère relationnelle. Sans prétendre aucunement guérir les troubles mentaux, prérogative exclusive de la psychiatrie, l'épanouissement de soi puise abondam-



ment, néanmoins, dans les travaux des grands théoriciens du mouvement cognitivo-comportemental. Presque tous étaient, ou sont, des professionnels de la santé mentale. À l'inverse, certains gourous du « DP », peu documentés sur l'histoire de la psychologie, pensent, à tort, avoir accouché de techniques inédites. C'est notamment le cas de nombreuses variantes de la visualisation (utilisation des images mentales pour induire des modifications du comportement) et autres méthodes de relaxation (souvent employées dans un but identique). Si les thérapies brèves se donnent comme objectif premier d'accompagner, de fortifier et guérir des individus isolés ou des groupes, le développement personnel, laissant de côté la recherche théorique au profit quasi exclusif des applications pratiques, s'adresse en priorité à des hommes et des femmes désirant optimiser leur potentiel d'auto-réalisation.

Insistons sur ce point crucial : dans la mesure où il ne nourrit aucune ambition psycho-médicale, à quelques dérives près (cas des sectes, des guérisseurs autoproclamés...), le « DP » limite son terrain d'action à l'accroissement du potentiel individuel.

Rien d'étonnant à ce qu'il court-circuite sans complexe aucun, tout comme certaines thérapies, différents apports théoriques, dont le modèle psychanalytique. Ainsi, dans son livre *Pourquoi la psychanalyse ?* Élisabeth Roudinesco peut écrire avec beaucoup de pertinence : « *Nées en même temps que la psychanalyse, les écoles de psychothérapies ont pour point commun de contourner les trois concepts freudiens d'inconscient, de sexualité et de transfert\*. À l'inconscient freudien elles opposent un subconscient cérébral, biologique ou automatique ; à la sexualité au sens freudien (conflit psychique), elles préfèrent tantôt une théorie culturaliste de la différence des sexes ou des genres, tantôt une théorie des instincts. Enfin, au transfert comme moteur de la cure, elles opposent une relation thérapeutique dérivée de la suggestion.* »

Autrement dit, pour le « DP » vu par les thérapies brèves, fouiller l'inconscient revient à s'échiner à comprendre le fonctionnement de

la « boîte noire » du psychisme humain quand il existe des techniques immédiatement opérationnelles permettant d'accroître le vivre-mieux et, *in fine*, l'adaptation sociale. Médecin psychiatre de formation, homme doué d'une grande culture, Milton Erickson, fondateur de l'école d'hypnose éponyme, n'hésite d'ailleurs pas à affirmer de manière abrupte : « [...] *Ce que le psychisme a fait (le symptôme), il peut le défaire, pourvu qu'on lui en donne l'occasion. Et peu importe si l'on ne sait pas ce qui se passe dans l'Inconscient. Créons le contexte dans lequel l'Inconscient pourra procéder aux réaménagements nécessaires.* » Cognitivistes et comportementalistes de tout poil n'auraient pas dit mieux !

Pour user d'une métaphore ou, si l'on préfère, d'une analogie sportive, le développement personnel s'adresse à des sujets sains qui, munis d'un certificat médical justifiant de leur bon état de santé général, se rendraient dans un gymnase afin d'optimiser leurs performances physiques (force, endurance, vitesse...) au travers de techniques spécialisées et adaptées.

À l'inverse, les deux grandes psy-disciplines (psychiatrie, psychologie) s'adressent à des individus qu'il faut d'abord remettre en condition (autrement dit, guérir des symptômes qui les handicapent plus ou moins lourdement). Une fois ce travail mené à bien, aborder les méthodes de croissance personnelle devient possible. Mais pas *avant*, l'âme humaine ayant ses propres saisons. Et surtout pas *pendant* un programme de développement personnel prématuré risquant de faire obstacle à l'action thérapeutique.

Dans un ouvrage percutant, mais trop bref, intitulé *Le développement personnel*<sup>1</sup>, le philosophe Michel Lacroix met clairement en évidence le caractère spécifique de ce paradigme : « *Les individus qui s'y engagent désirent bien plus qu'une vie normale ; ils aspirent à une vie intense [...]. Ils recherchent non seulement le mieux-être, mais le "plus-être" [...]. Au lieu d'une existence qui serait seulement*

---

1. Michel Lacroix, *Le développement personnel*, Flammarion, 2004.

*“adaptée”, et qui leur semble presque ennuyeuse et stérile, ils rêvent d’une vie excellente, débordante de créativité et intensément heureuse. »*

Pour schématiser, si, dans l’univers de la psychothérapie, l’individu est un *patient visant une guérison*, dans celui du « DP » il est un *client visant une performance*. Chez les spécialistes du genre, toutes les configurations coexistent : ils peuvent avoir suivi un cursus classique en « psy » ou non, promouvoir une méthode particulière (PNL, sophrologie, ennéagramme...), ou avoir créé la leur, revendiquer explicitement ou implicitement une obéissance mystico-religieuse ou non, travailler à plusieurs au sein d’un cabinet privé ou intervenir comme consultants *solo* dans les entreprises ou les associations, etc. Avec un fil conducteur toutefois : l’existence d’une production littéraire massive, soit dans l’édition classique, soit au travers d’une myriade de maisons spécialisées, sans parler de l’auto-publication ou, aujourd’hui, de la *blogosphère*. Cette volumineuse littérature (papier et électronique) sert à promouvoir leurs auteurs. Une stratégie parfaitement légitime. Mais, plus subtilement, elle tend à tenir lieu de diplômes à ceux qui en sont dépourvus. Les ténors du « DP », champions de l’estime de soi, souffriraient-ils secrètement d’un complexe d’infériorité par rapport aux psychiatres et aux psychologues officiels ?

Si beaucoup d’auteurs restent cantonnés dans la mouvance croissance personnelle/Nouvel Âge, d’autres ont su conquérir un large public, certains ouvrages, d’origine américaine pour la plupart, atteignant des tirages conséquents, de rééditions en traductions.

À cet égard, citons, toutes époques et nationalités confondues et sans établir aucun jugement de valeur : Edward L. Kramer, Norman Vincent Peale, Wallace D. Wattles, Mary Baker Eddy, Joseph Murphy, Dale Carnegie, Paul-Clément Jagot, Ralph Waldo Emerson, John Pepper, Sondra Ray, Phil Laut, Jim Leonard, Louise H. Hay, Emmet Fox, René Sidelsky, Elwood Chapman, Pierre Daco, William Walter Atkinson, Georges Barbarin, Leonard Orr, Barbara J. Braham, Carl et

Stéphanie Simonton, Victor Turnbull, Scott Peck, Hector Durville, Anthony Robbins, Richard Ingalèse, John Volkmar, Émile Coué, Phineas Parkhurst Quimby, Paolo Coelho, Prentice Mulford, Jacques Salomé, Deepak Chopra, Stephen Russell, Rhonda Byrne.

## **Le macro-concept du développement personnel**

Décortiquons maintenant le macro-concept de développement personnel. Une étape nécessaire, avant d'en proposer une définition synthétique. Comme son nom l'indique, un *macro-concept*, terme que j'emprunte à Edgar Morin, est une représentation intellectuelle générale mettant en relation plusieurs concepts connexes ou associés. Ils seront examinés dans le prochain chapitre. Par exemple, l'idée de liberté est un macro-concept qui intègre de nombreux concepts associés (le libre arbitre, le déterminisme, la destinée, l'éthique, le droit...) et se relie logiquement, à d'autres macro-concepts. En l'occurrence, le monde, le sujet, la conscience...

Le vocable « DP » met en relation deux concepts qui demandent d'abord à être définis séparément pour être compris : le développement et la personne.

### ***Le développement***

Le développement est une notion extrêmement « englobante » qui indique l'idée de déploiement, d'évolution, de transformation, d'accroissement, d'expansion. Le développement est mouvement. Appliqué aux organismes vivants, dont l'être humain, il constitue l'ensemble des stades par lesquels passe un spécimen, de sa création jusqu'à sa maturité. Cette notion s'applique à différentes catégories d'objets : organisme vivant, société, institution, système d'idées...

En termes scientifiques et toujours en référence au monde du vivant, le développement correspond à l'*ontogenèse* (ou ontogénie), c'est-à-dire la formation et la transformation d'un individu, depuis la phase

de fécondation jusqu'à la maturité. Cette ontogenèse s'inscrit dans le processus de la *phylogenèse*, c'est-à-dire le développement de l'espèce dont l'individu est issu. Selon le zoologiste et embryologiste allemand Ernst Haeckel (1834-1919), « *l'ontogenèse est une courte récapitulation de la phylogenèse* ». En résumé, pour ce défenseur de la théorie darwinienne de l'évolution, l'être intègre les caractéristiques de l'espèce à laquelle il appartient et s'adapte constamment aux nouvelles conditions environnantes.

Précisons que chaque organisme développe conjointement un *génotype* (ensemble des gènes d'un individu) et un *phénotype* (ensemble des caractères apparents d'un organisme exprimant son phénotype).

Dans ce schéma évolutionniste, une espèce progresse par adaptations successives aux modifications de son milieu (au sens large). Tel est l'indépassable horizon de son évolution et de sa survie. Beaucoup plus intéressant dans la perspective de ce livre : selon la théorie de l'hominisation<sup>1</sup> et de la « foetalisation », soutenue par l'anatomiste hollandais Louis Bolk (1866-1930), il existerait une différence fondamentale entre l'homme et l'animal : alors que les spécimens des espèces animales sont achevés, et donc programmés dans leur comportement, au moins pour l'essentiel, l'homme apparaît, au contraire, à sa naissance, comme une créature inachevée. Or, l'existence de cet inachèvement ontogénétique permet à l'être humain l'acquisition rapide d'informations d'une complexité croissante, spécialement au travers de la culture.

Cette hypothèse scientifique vous laisse probablement de marbre. À tort, car sa portée psychologique et philosophique s'avère considérable : elle met en relief le mécanisme à l'œuvre dans le « DP ». J'y reviendrai au paragraphe suivant.

---

1. L'hominisation est l'ensemble du processus évolutif grâce auquel l'espèce humaine est apparue au sein de la classe des primates pour s'en différencier en développant, au cours de son histoire, ses caractères propres.

À ce stade, pour la clarté du propos, il convient de retenir deux éléments importants :

1. Le concept de développement implique les notions connexes d'évolution, de progrès, de complexité croissante acquise grâce à la cognition, au sens de processus mentaux de compréhension et d'apprentissage. Le meilleur exemple est l'essor des sciences de l'éducation et de la science en général.
2. Appliqué à l'être humain, ce concept reste incompréhensible si on prétend le penser en dehors de son contexte général. Celui-ci regroupe des paramètres physiques, biologiques, psychologiques, sociaux et culturels. Cinq sphères à la fois différentes et interdépendantes sont à prendre en considération :
  - **la physicosphère** : le monde matériel, l'auto-organisation des phénomènes physico-chimiques ;
  - **la biosphère** : le monde du vivant, l'écosystème global au sein duquel l'homme et les espèces vivantes évoluent ;
  - **la psychosphère** : le monde des phénomènes mentaux et psychiques spécifiques à l'être humain et au vivant, en général ;
  - **la sociosphère** : le monde des organisations humaines et la société dans toutes ses dimensions (civilisation, culture...) ;
  - **la noosphère** : le monde des représentations et des constructions intellectuelles sous toutes leurs formes (systèmes philosophiques, théories scientifiques, croyances religieuses, créations artistiques...).

Considéré dans son ensemble, le **développement humain** s'opère ainsi sur plusieurs plans simultanés :

- **physique et biologique** : progrès de la médecine, de la génétique, allongement de la durée de la vie ;
- **psychologique et social** : essor des neurosciences\* et de leurs applications, progrès de l'éducation (méthodes d'apprentissage et d'acquisition des connaissances, pédagogie), évolution des modes de vie, rapport individu/société, modification des représentations individuelles et collectives.

- **noosphérique** : accumulation/transformation continue d'idées, de théories (scientifiques, notamment), de visions du monde (religieuses, philosophiques, psychologiques, sociales, économiques...), phénomènes de mode, le tout relayé/« pédagogisé »/déformé/accompagné/transformé par la médiasphère.

En réalité, dans tout ce que nous sommes et faisons, interviennent et interagissent en permanence des composantes spirituelles, intellectuelles, morales, psychologiques, physiques, biologiques.

Pas de naïveté : le développement de chaque sphère n'indique en rien l'existence d'une sorte de loi du progrès automatique de l'humanité aboutissant au triomphe final de la raison et du bonheur, deux concepts très problématiques du reste. Ainsi, l'Histoire a montré que des découvertes scientifiques majeures (l'atome) constituent *à la fois* un progrès considérable (production d'énergie) et un redoutable défi (prolifération des armes atomiques). De même, des systèmes de pensée supposés émanciper les masses ont finalement déclenché des surcroûts de barbarie.

Une fois encore, pour nous concentrer sur l'essentiel, retenons que le développement, comme concept, est un processus évolutif multidimensionnel qui modèle l'individu, lequel le modifie en retour, au moins en partie. Il y a là un processus fonctionnant à la manière des fameuses boucles (de rétroaction, de récursion) théorisées par Edgar Morin.

En synthèse, nous produisons la société qui nous produit, nous façonnons la culture qui nous façonne, nous déterminons l'évolution qui nous détermine, nous transformons le psychisme qui nous transforme, nous structurons la pensée qui nous structure, etc.

## ***La personne***

Autant le dire tout de suite : cerner le concept de personne est pratiquement mission impossible, y compris pour des penseurs du niveau de Jaspers, Levinas, Sartre ou Husserl ! Comme toutes les notions fondamentales englobantes (la vie, la réalité, l'être, l'esprit, la conscience...), l'idée de personne résiste à la pénétration de la réflexion

pour une raison évidente : chacun de nous est simultanément l'observateur (le penseur) et le sujet d'observation (visé par la pensée). *Idem* quand, par exemple, nous souhaitons saisir intellectuellement l'idée d'existence. En effet, nous sommes pleinement engagés en elle, immergés dans l'être, en qualité d'*existants*, selon le vocabulaire des philosophes, et cependant nous pouvons la penser. Au moins en partie. La scission sujet/objet est le grand mystère et la structure fondamentale de la connaissance humaine, comme l'avait bien vu Jaspers. Une interrogation inépuisable.

Pour notre part, serrons sur l'essentiel et simplifions le propos au travers d'arguments présentés sous forme d'interview philosophico-journalistique.

### **Les auteurs parlent indifféremment d'individu et de personne, est-ce pareil ?**

Partons de l'étymologie. Biologiquement parlant, l'individu (du latin *individuum*, ce qui est indivisible) est un spécimen vivant d'une espèce animale ou végétale, auto-organisé et auto-développé à partir d'une cellule unique. Un chat ou une plante d'appartement sont-ils des individus ? Scientifiquement et à strictement parler, oui, bien que cette déclaration sonne étrangement à nos oreilles. Car pour nous, êtres humains, les notions d'individu et de personne sont équivalentes. Le terme « personne » vient de *persona*, un mot probablement d'origine étrusque qui désigne le masque porté par les acteurs de théâtre. Ce masque-visage, comme expression du Moi, est ce que je présente de ma personne à autrui. Par lui, j'établis le contact, la relation avec les autres masques-visages. Nous touchons là, par analogie, à l'essence du concept de personne : une entité qui se construit et se développe dans la *relation*. « *Au commencement est la relation* », dit Bachelard (1884-1962). Pour Emmanuel Levinas (1905-1995), un homme ne devient pleinement homme que dans la rencontre avec un autre homme.

La personne est ainsi une élaboration continuelle du Moi, une dynamique infinie d'ouverture/confrontation avec le monde et avec les



autres. Ouverture au monde : de mon expérience extérieure, je retire des informations qui m'aident à évoluer et grandir. Ouverture aux autres : au travers du dialogue, j'accepte de me remettre en question, de changer de point de vue et de sortir transformé de cette rencontre. L'idée de personne implique celle de liberté. Exercée pour le meilleur ou le pire, dans la sécurité comme dans le risque. La personne est ouverture à toutes les possibilités. Retrouvons rapidement l'hypothèse de Bolk évoquée plus haut. Selon lui, le spécimen humain, à sa naissance, conserve une part d'inachèvement. Or, dans une perspective philosophique, loin d'être une faiblesse, cet inachèvement offre à l'homme la chance considérable de croître, de se transformer, en un mot, de dépasser le caractère fini de l'individu dans l'infini de la personne.

Cette entreprise de dépassement permanent constitue un des principes du personnalisme, un courant philosophique représenté en France, notamment, par Emmanuel Mounier (1905-1950). Selon le fondateur de la célèbre revue *Esprit*, en 1932, « *le personnalisme se distingue vigoureusement de l'individualisme et souligne l'insertion collective et cosmique de la personne* ». Dans les années trente, période de crise profonde, il voulait opposer à l'individualisme clos, petit bourgeois, égoïste et matérialiste, une « philosophie personnaliste » ouverte, généreuse, solidaire, progressiste et, à sa façon, spirituelle. Mounier va jusqu'à soutenir que « *l'individu c'est la dissolution de la personne dans la matière [...] la personne ne peut croître qu'en se purifiant de l'individu qui est en elle* ».

S'abreuvant aux sources de la pensée grecque, du christianisme ou des Lumières, selon les tendances, le personnalisme consacre la valeur incomparable de la personne humaine et veut échapper à toute « systématisation définitive » car « *la personne est toujours à faire* ». Cela dit, comme le souligne Jean Lacroix<sup>1</sup> dans son livre *Le personnalisme*, certains aspects de la pensée de Mounier ont vieilli : « *Loin de s'opposer à l'individu, la personne le transforme et le déve-*

---

1. Jean Lacroix, *Le personnalisme*, Chronique Sociale, 1981.

*loppe au-delà de lui-même. C'est ce qui s'est fait plus ou moins bien, plus ou moins mal, au cours de l'histoire humaine. Cette "personnalisation" continue de l'individu en une véritable personne est devenue le problème essentiel de l'heure. S'il est nécessaire d'analyser d'abord la personne, c'est qu'elle seule se transforme sans cesse en transformant par là même notre vie politico-économico-sociale et même éthique et esthétique.* » Relisez ce paragraphe écrit en 1981. Il a un parfum intemporel et étrangement actuel.

### **Que dire de la personnalité et de l'individualité ?**

Pour certains psychologues, « *la personnalité comme telle n'existe pas : ce qui existe ce sont les réseaux de relations* ». Idée intéressante, car toute personne développe et manifeste une personnalité, c'est-à-dire un ensemble de pensées, de traits de caractère, de tendances et de comportements qui se structurent dans les échanges en un mouvement permanent. La personnalité est le principal attribut de la personne. De même, l'individualité exprime les caractères spécifiques et irréductibles de l'individu, ses qualités intrinsèques. L'individualité est le principal attribut de l'individu.

### **Mais quand les philosophes ou les mystiques parlent d'ego, de sujet pensant (Descartes, Schopenhauer, Husserl...) ou d'âme (Platon, Plotin...) parlent-ils de la personne ?**

René Descartes (1596-1650) a théorisé avec son célèbre *cogito ergo sum* (« Je pense donc je suis ») ce qu'il a découvert par introspection : l'évidence de la conscience de soi qui résiste au doute et rend possible la connaissance des êtres et des choses. En un mot : pour le philosophe français, on peut douter de l'existence du monde, mais pas du fait qu'un principe spirituel en nous met en doute, par la pensée, l'existence du monde ! Il donne explicitement un fondement divin à l'unité du sujet conscient, pensant et agissant. Ce sujet, cet « ego transcendantal » représente l'unité à partir de laquelle se déploie la personnalité. Considérée comme substance spirituelle d'origine divine (Saint Augustin, Platon, Malebranche, Leibniz...),

transcendante à l'espace-temps, l'âme ne saurait ni se développer, ni se transformer. Ses attributs sont l'éternité, l'immutabilité, l'identité. Mais d'autres grands philosophes (Hegel...) ont concilié les notions d'essence spirituelle et de dynamique en concevant un Dieu poursuivant sa propre évolution au travers d'une humanité engagée dans le mouvement de l'Histoire. Nous retrouverons l'hypothèse d'une âme dans le chapitre consacré à la méditation.

Dans l'immédiat, l'idée à retenir est la suivante : qu'on l'appelle ego, sujet pensant, âme ou Moi, qu'on lui donne une tournure métaphysique, religieuse ou non, l'expérience de la *conscience de soi* constitue le pivot de tout processus d'auto-développement de la personne et de la personnalité.

### **L'épanouissement de soi, n'est-ce pas simplement boursoufler son ego, hypertrophier son Moi ?**

Une fois encore, l'étymologie va nous aider à y voir clair. *Ego* vient du latin et signifie « moi ». Par ce terme, nous désignons l'expérience et le sentiment d'une unité, d'une continuité de notre Moi-personne, au travers de modifications permanentes. L'ego est une fonction normale du Moi. Un attribut essentiel de la personne, indispensable pour accomplir son chemin dans la vie sociale. Le développement personnel, bien compris, sert à structurer l'ego, parfois à le renforcer, en cas de mauvaise estime de soi par exemple, mais sans jamais laisser l'individu s'y enfermer. Et surtout, sans jamais court-circuiter l'ouverture aux autres, eux aussi dotés d'un ego, à découvrir et à respecter.

Puisque nous en sommes à évoquer l'ego et ses dérivés, poursuivons avec le mot « égotisme », créé par Stendhal (1783-1842) à partir de l'anglais *egotism*, le fait de parler continuellement de soi. L'égotisme, passion de s'analyser et de parler de soi à la première personne, ne doit pas être confondu avec :

- l'amour-propre (sentiment de sa dignité qui peut dégénérer en orgueil) ;

Définir et comprendre d'abord, pour mieux agir ensuite

- l'amour de soi (disposition bienveillante envers soi-même qui, poussée à l'extrême, se fait nombrilisme et narcissisme) ;
- la vanité (fatuité, infatuation, outrecuidance) ;
- l'égoïsme (faire passer systématiquement ses intérêts propres avant ceux d'autrui) ;
- l'égoïsme (tout rapporter à soi, un égoïste pouvant se montrer d'une grande générosité).

L'égotisme est pratiqué par une kyrielle d'écrivains ayant développé la passion de s'auto-analyser et de disséquer leur personnalité à longueur de pages, spécialement dans leurs journaux intimes. Cette pratique peut du reste revêtir une portée universelle. Stendhal précise : « *L'égotisme, mais sincère, est une façon de peindre le cœur humain.* » C'est cela finalement : si je suis sincère, au fond de ce qui m'est le plus intime, à un moment donné, je retrouve... l'autre.

### **Le paradigme « DP » peut-il être dévoyé et comment ?**

Évidemment. C'est d'ailleurs la tentation permanente du management d'entreprise. L'amélioration de la performance personnelle à coups de stages pour les salariés et de séances de coaching pour les cadres n'est visée que relativement aux intérêts de l'entreprise, autrement dit de l'employeur. Logique. Avec un risque, toutefois, évident : quand elle n'est ni pensée, ni encadrée, la course à la performance s'érige en finalité, mécanise les comportements, exacerbe les rivalités, attise des conflits artificiels, stérilise l'imagination, exerce une violence insidieuse sur les esprits et les organismes (au mieux, l'infamale succession des montées de stress et des coups de déprime, au pire, le suicide sur le lieu de travail, forme ultime de protestation sociale, pour échapper à une pression devenue insupportable et, entre les deux, la colère passive des salariés sous forme d'absentéisme et de démobilisation généralisée).

À cet égard, je recommande la lecture du pamphlet de Robert Ebguy<sup>1</sup>, *Je hais le développement personnel !* Malgré quelques traits

---

1. Robert Ebguy, *Je hais le développement personnel !* Eyrolles, 2008.

excessifs, loi du genre oblige, l'auteur brocarde avec pertinence l'exploitation éhontée du coaching et des techniques d'épanouissement personnel, spécialement dans l'univers professionnel : formage des esprits, pensée unique, répétition compulsive de recettes managériales rigides face à des problèmes humains exigeant une approche complexe, refoulement de la sensibilité au profit d'une soi-disant rationalité, paresse intellectuelle des dirigeants, inculture à tous les étages entretenue par le jeunisme ambiant, valorisation insensée de l'autonomie qui pousse les collaborateurs à se charger de responsabilités et à prendre des risques pour lesquels ils ne sont ni formés, rémunérés, récompensés, mais durement sanctionnés en cas de manquement.

Ce sociologue, directeur de recherche au Centre de communication avancée international, doit cependant admettre que, sur le lieu de travail, une mise entre parenthèses des ego est nécessaire. Pareillement, des limites doivent être imposées à la créativité, sans parler du respect d'une certaine discipline. Faute de quoi, il n'y a plus d'organisation possible. Quelle serait l'efficacité opérationnelle d'une armée sans chaîne de commandement formalisée ou d'une école remettant en cause les protocoles d'enseignement et de transmission des savoirs, sous prétexte de respecter la spontanéité des élèves ? Au sein des organisations, la question clé est au fond celle du réglage des curseurs. Un sujet tout sauf simple.

### **Finalement, qu'est-ce qui se développe dans le développement personnel ?**

Le paradigme « DP » vise l'épanouissement de la personne et de sa personnalité, de l'individu et de son individualité. Car, pour la simplicité du propos, à l'instar du dictionnaire, on peut identifier un terme à l'autre. À condition, cependant, de garder en tête les deux idées centrales signalées précédemment : celle de dynamique d'évolution (développement de la conscience et de la réalisation de soi dans l'espace-temps) et celle de relation (à soi, aux autres, au monde). En synthèse, le « dév' perso » apparaît comme une culture du Moi et

certainement pas une religion du Moi. Consciemment ou non, il est foncièrement personnaliste.

D'ailleurs, un de ses meilleurs théoriciens, Carls Rogers, ne s'est-il pas fendu d'un... *Manifeste personnaliste ?*

### **Un mot de conclusion ?**

Je laisse le mot de la fin à l'immense Karl Jaspers. Dans un texte d'une facture un peu emphatique, mais admirable quant au fond, le philosophe résume sa conception de l'« *homme qui passe infiniment l'homme* » et de son éminente dignité comme personne. Ce texte est utile pour tout candidat au développement personnel : il contient en germe l'antidote aux dérives inhérentes à l'instrumentalisation de ce paradigme et, plus largement, aux tentatives d'assujettissement de l'être humain au conformisme (intellectuel, moral, social, économique...) : « *À la question de savoir ce qu'est l'Homme, aucune réponse n'est satisfaisante. Tant qu'il est homme, en effet, les potentialités de l'homme restent cachées dans sa liberté. Elles ne cesseront d'être manifestées par les conséquences de sa liberté. Tant qu'il y aura des hommes, ce seront des êtres qui ne cesseront d'avoir à se conquérir eux-mêmes. Celui qui s'interroge sur l'Homme souhaiterait obtenir la seule image vraie et valable de l'Homme, voir l'Homme lui-même, et pourtant il ne le peut pas. La dignité de l'Homme est d'être le représentant de l'indéfinissable. Si l'Homme est tel qu'il est, c'est parce qu'il reconnaît cette dignité en lui-même et chez tous les autres hommes. Kant l'a dit sous une forme merveilleusement simple : nul ne peut prendre l'homme pour un moyen ; chaque homme est une fin en soi.* »

## **Pour une définition synthétique du développement personnel**

Touche finale de ce chapitre, nous pouvons maintenant poser une définition générale du « DP », accompagnée de quelques remarques volontairement succinctes.

## Définition

Le développement personnel est l'ensemble des moyens déployés par une personne pour réaliser, à l'aide de ses ressources propres, avec ou sans l'accompagnement d'un tiers, des changements positifs, même partiels, s'inscrivant dans une perspective d'acquisition progressive et continue de créativité et d'autonomie.

## Remarques

- Selon les cas, le tiers en question est tour à tour un thérapeute (au sens large), un ami, voire, pourquoi pas, un livre, un article de presse, une émission télévisée.
- Dans ce contexte, la créativité est l'autre nom de la liberté, autrement dit la capacité d'un individu à développer et à exercer constamment de nouveaux talents et aptitudes au travers des circonstances de la vie.
- L'autonomie est ici synonyme de responsabilité envers soi-même et les autres. Elle s'acquiert par l'apprentissage, l'imitation (positive), la réflexion et l'expérience.

---

### *En résumé*

---

- Le développement personnel est inséparable d'une vision optimiste de l'existence puisque, selon lui, le progrès humain est possible. Conséquence : la compréhension de l'essence de ce paradigme passe par celle du concept d'optimisme. Sur ce point central, voir le troisième chapitre.
- La modification de l'état de conscience par l'usage conscient et raisonné de la pensée est la technique maîtresse de toutes les thérapies brèves, en général, et du « DP », en particulier. En effet, le travail sur la pensée induit, *in fine*, une transformation du comportement de la personne.
- La finalité de tout programme de « DP » est d'aider la personne à croître en autonomie, en responsabilité, en créativité et en liberté d'action. Sous ce rapport, les objectifs du développement personnel et de la philosophie personaliste se recoupent, au moins en partie.
- La personne est un processus de construction du Moi, toujours en devenir, jamais achevée. Un au-delà de soi-même exprimant de nouvelles possibilités de création et d'accomplissement.